

# Programm 2022/1

Anmeldung für alle Kurse ist unbedingt erforderlich bei der Verbandsgemeindeverwaltung Jockgrim, Zimmer 102 oder unter der Telefonnummer: 07271/599143 oder unter vhs@hatzenbuehl.de

Auf Grund der aktuellen Coronaverordnung der Volkshochschulen müssen geimpfte oder genesene Teilnehmer einen Nachweis bei 1. Termin plus ein Zertifikat eines negativen Schnelltestes vorlegen. Nicht geimpfte oder nicht erkrankte Teilnehmer dürfen momentan nicht an Kursen teilnehmen.

## Kultur/Kreatives Gestalten

### **Wildpflanzen im Privatgarten - Insektensterben vorbeugen –C1040011HZ**

Jeder spricht vom Insektensterben, viele wollen etwas dagegen tun. Aber wie? Im Vortrag erhalten Sie Anregungen und leicht umsetzbare Tipps, um vor allem der Pflanzen- und Tierwelt und dem Gartenbesitzer eine Naturoase im eigenen Garten zu schaffen. Zahlreiche Fotos von Wildpflanzen und Tieren aus dem Garten der Hobby-Fotografin zeigen, was ein Privatgarten so alles an Natur bieten kann. An eindrucksvollen Beispielen wird anschaulich erklärt, warum das Aufhängen von Nistmöglichkeiten oder das Pflanzen von Sommerflieder nicht ausreichen. Wie man den eigenen Garten mit einheimischen Wildpflanzen und besonderen Strukturen aufwertet, wird in einem Bausteinprinzip vermittelt. Jeder kann so die zu seinem Garten passenden Bausteine umsetzen. Wichtige Regeln und Tipps zur Zeitersparnis bei der Gartenpflege machen Mut und viel Lust auf einen Naturgarten. **Sie benötigen evtl. einen Block und Schreibmaterial**

Leitung: Christiane Hilsendegen, Biologin

Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus, Saal 1

Termin: Dienstag, 03. Mai 2022, 19:00 – 20:30 Uhr

Gebühr: 12,- €

Dauer: 1 Termine, 2 Ustd.

### **Schneiderkurs für Anfänger und Fortgeschrittene Kurs A-C2090001HZ**

Möchten Sie nichts mehr von der "Stange" kaufen? Passen die Teile einfach nicht richtig? Lernen Sie Schritt für Schritt Nähen und Schneiden mit Gleichgesinnten. Entdecken Sie das Maßnehmen und Arbeiten mit tollen Schnitten. Entwickeln Sie Ihre eigenen Ideen zu Ihrem Stil. Seien Sie kreativ. Es ist gar nicht so schwer.

Verschönern Sie Ihre Wohnung, lernen Sie das Ausbessern Ihrer Kleidung. Reißverschluss defekt, Hose zu lang, Loch in der Kinderhose? Das können Sie bald selbst reparieren.

Fühlen Sie die meditative Energie des Schneiderns. Schalten Sie vom Alltag ab.

**Sie benötigen eine eigene Nähmaschine und je nach Kenntnissen für den Anfang einige Stoffproben oder Material für Ihr Nähprojekt, Schere, Stecknadeln, Nähgarn und Handnähadeln.**

Leitung: Dagmar Palluch

Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus, Saal 1

Termin: Mittwoch, 05. Januar 2022, 18:30 – 21:30 Uhr

Gebühr: 65,- € + zzgl. 1,50 € Materialkosten

Dauer: 7 Termine, 28 Ustd.

### **Schneiderkurs für Anfänger und Fortgeschrittene Kurs A-C2090002HZ**

Entdecken Sie das Maßnehmen und Arbeiten mit tollen Schnitten. Fühlen Sie die meditative Energie des Schneiderns. Schalten Sie vom Alltag ab.

**Sie benötigen eine eigene Nähmaschine und je nach Kenntnissen für den Anfang einige Stoffproben oder Material für Ihr Nähprojekt, Schere, Stecknadeln, Nähgarn und Handnähadeln.**

Leitung: Dagmar Palluch  
Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus, Saal 1  
Termin: Mittwoch, 08. Juni 2022, 18:30 – 21:30 Uhr  
Gebühr: 65,- € + zzgl. 1,50 € Materialkosten  
Dauer: 7 Termine, 28 Ustd.

## **Gesundheit**

### **Qi Gong –Aufbaukurs – C3010021HZ**

Sie setzen sich genauer mit den im "Qi Gong für Anfänger und Wiedereinsteiger" gelernten Bewegungen auseinander und vertiefen so das Verständnis, die Intensität und die Wirksamkeit des QiGong. Voraussetzung: Teilnahme am "Qi Gong für Anfänger und Wiedereinsteiger" oder Kenntnis der "18 harmonischen Bewegungen" bzw. "Tai Ji Qi Gong Shibashi".

**Bequeme Kleidung, Turnschuhe oder warme Socken sind mitzubringen**

Leitung: Matthias Hoicke, Lehrer für Qi Gong  
Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus Saal 1  
Termin: Montag, 03. Januar 2022, 17:30 – 19:00 Uhr  
Gebühr: 72,- €  
Dauer: 12 Termine; 24 Ustd.  
Maximal 10 Teilnehmer

### **Qi Gong –Aufbaukurs – C3010022HZ**

Sie setzen sich genauer mit den im "Qi Gong für Anfänger und Wiedereinsteiger" gelernten Bewegungen auseinander und vertiefen so das Verständnis, die Intensität und die Wirksamkeit des QiGong. Voraussetzung: Teilnahme am "Qi Gong für Anfänger und Wiedereinsteiger" oder Kenntnis der "18 harmonischen Bewegungen" bzw. "Tai Ji Qi Gong Shibashi".

**Bequeme Kleidung, Turnschuhe oder warme Socken sind mitzubringen**

Leitung: Matthias Hoicke, Lehrer für Qi Gong  
Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus Saal 1  
Termin: Montag, 25. April 2022, 17:30 – 19:00 Uhr  
Gebühr: 60,- €  
Dauer: 10 Termine; 20 Ustd.  
Maximal 10 Teilnehmer

### **Wirbelsäulengymnastik C3020001HZ**

Durch gezielte funktionelle Gymnastik soll die Muskulatur, welche die Wirbelsäule entlastet, aufgebaut und gekräftigt werden. Während den Schulferien ruht der Kurs.

Leitung: Evi Schlager, N. N.  
Ort: Hatzenbühl, Grundschule, Turnhalle  
Termin: Donnerstag, 13. Januar 2022, 19:00 – 19:45 Uhr  
Gebühr: 45,- € + zzgl. 2,00 Euro für Bescheinigung  
Dauer: 23 Termine; 23 Ustd.  
Maximal 30 Teilnehmer

### **Farbberatung für Frauen C3040051HZ**

Das eigene Aussehen und die Ausstrahlung sind wichtig für das Selbstwertgefühl und Wohlbefinden. Man möchte mit seiner Kleidung seinem Typ schmeicheln und die eigene Persönlichkeit unterstreichen. Die Teilnehmer\*innen tauchen in eine Welt der Farben ein und finden verschiedene Töne und Farbkombinationen die perfekt passen. Jeder Teilnehmer\*in wird individuell beraten und erhält viele praktische Tipps für die Garderobengestaltung. Sie lernen den Unterschied zwischen kühlen und warmen Farben kennen und welche

Farbauswahl die eigene natürliche Schönheit unterstreicht. Bei einer individuellen Farbanalyse wird herausgefunden zu welchem der vier Farbtypen sie gehören und wie sie ihr zukünftiges Outfit gestalten können.

Leitung: Larissa Beitel

Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus Saal 2

Termin: Donnerstag, 17. Februar 2022, 23. Februar 17:30 – 19:45 Uhr

Gebühr: 32,- €

Dauer: 2 Termine; 5 Ustd.

Maximal 8 Teilnehmer

### **Schminkkurs für Frauen C3040052HZ**

Dieser Schminkkurs richtet sich an Frauen, die mehr aus sich machen wollen. Sie erlernen verschiedene Schminktechniken. Mit leichten Tricks in ein paar Minuten geschminkt, können sie jünger und frischer wirken. Man kann sich mit den passenden Farben und der richtigen Schminktechnik attraktiver fühlen und wirkt dadurch auf Andere durch das bessere Selbstwertgefühl sicherer.

Leitung: Larissa Beitel

Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus Saal 2

Termin: Montag, 31. März 2022, 17:30 – 19:45 Uhr

Gebühr: 13,- €

Dauer: 1 Termine; 3 Ustd.

Maximal 10 Teilnehmer

### **Olympisches Bogenschießen C3062011HZ**

Hier erlernen Sie in Theorie und Praxis den Umgang mit dem Recurve – Bogen in der olympischen Disziplin. Konzentration, Kraft, Ausdauer und Disziplin sind Eigenschaften, die beim Bogenschießen erlernt werden können. Ab 10 Jahre sind Sie bei uns herzlich willkommen. Bogen, Pfeile, so wie alle weiteren notwendigen Materialien werden zur Verfügung gestellt.

Leitung: Rudi Wünstel, Horst Zahneißer

Ort: Hatzenbühl, Bogenplatz am Schützenhaus

Termin: Freitag, 01. April 2022, 08. + 22. April 18:00 – 20:15 Uhr

Gebühr: 26,- €

Dauer: 3 Termine; 9 Ustd.

Maximal 8 Teilnehmer

**vhs spezial**

## Reise nach Leer und Ostfriesland

Eine Studienfahrt der Volkshochschule Hatzenbühl

Vom 23. – 29. Juni 2022



Unsere Studienfahrt 2022 führt uns nach Leer das auch das „Tor Ostfrieslands“ genannt wird. Auf der Fahrt nach Leer fahren wir aus der Rheinebene durch die Mittelgebirge in das Norddeutsche Tiefland. Wie sagen die Ostfriesen „unser Land ist so platt, dass wir schon morgens sehen, wenn die Schwiegermutter mittags zum Tee kommt.“

Nach dem wir unser Hotel gegenüber der Altstadt bezogen haben, treffen wir uns im Hotelpfand. Von dort aus gehen wir mit unserer Stadtführerin durch die Altstadt von Leer zum Hafen. Unterwegs erfahren wir mehr über die wechselvolle Geschichte der Stadt und ihre Sehenswürdigkeiten.

Auch am Freitag sind wir mit dem Bus unterwegs. Diesmal geht es nach Jever dort gibt es nicht nur Bier sondern es gibt auch noch was über 1000 Jahre Geschichte zu erfahren. Nach einem Rundgang durch die Stadt und dem Mittagessen werden wir das Friesische Brauhaus besichtigen und mehr über die verschiedenen Biersorten und Brauverfahren erfahren.

Am Samstag geht es nach Papenburg zur Besichtigung der Meyer Werft dort erleben wir, wie die Ozeanriesen in einer riesigen Halle zusammen gebaut werden. Anschließend geht es in die Stadt zur alten Werft zum Mittagessen. Auf der Rückfahrt, kurz vor Leer, kommen wir an dem im Englischen Garten liegenden Schloss Evenburg vorbei

Am Sonntagmorgen geht es nach Aurich, die Stadt im Herzen Ostfrieslands, sie wird auch die Heimliche Hauptstadt Ostfrieslands genannt. Nachdem wir die Stadt erkundet haben und unser Stadtführer uns mit viel Information verabschiedet hat, gehen wir zum Mittagessen.

Am Nachmittag geht es weiter nach Moordorf. Dort im Freilichtmuseum lernen wir die Wohnkultur, den Torfabbau und das ärmliche Leben der Moorbauern kennen. Für die Anfänge der Fehenkultur gilt der Spruch „ dem Ersten der Tod, dem Zweiten die Not, dem Dritten das Brot“. Anschließend kann man noch einen Rundgang durch das Freigelände mit den Hütten und Häuser unternehmen, oder auf einem Bollerweg über das Hochmoor zu einer Aussichtsplattform gehen.

Am Montag geht es in das Fischerdorf Greetsiel. Dort liegt die größte Flotte von Krappenkuttern in Deutschland. Nach der Besichtigung des malerischen Dorfes und einer kleinen Stärkung werden wir eine Kanalfahrt durch die Krummhörn unternehmen. Wir erfahren mehr über die Dörfer und wie wichtig diese Kanäle zur Entwässerung der Landschaft sind.

Am Dienstag bleiben wir in Leer. Der Vormittag steht dann zu freien Verfügung, den kann man zum faulenzten, später Frühstück, zum shoppen oder nur zum Bummlern nutzen. Am Nachmittag werden wir im ältesten Teehaus, am Hafen, die Geheimnisse der Ostfriesischen Teekultur erfahren .Zum Abschluss gibt es noch eine Bootstour durch den Hafen und auf der Leda. Dann müssen wir schon wieder die Koffer packen.

Am Mittwoch geht es wieder zurück in unsere schöne Pfalz.

(Änderungen vorbehalten)

Wir bieten:

- Infoabend mit Vorgeschmack
- Reise im bequemen Reisebus der Fa. Henigin Busreisen
- 6x Übernachtung mit Halbpension im Hotel Frisia
- 2x Schifffahrt
- 4x Mittagessen
- alle Eintritte und Karten für Führungen und Besichtigungen
- 7x Führung durch Fremdenführer
- Nachbereitungsabend

Weitere Informationen bei einem Infoabend am 24. März 2022 !

Leitung: Manfred Werling, Brunhilde Ballweber  
Termin: Donnerstag 23. Juni – Mittwoch 29. Juni 2022  
Reisepreis: 840,00. € pro Person im DZ  
920,00 € pro Person im EZ  
Dauer: 7 Tage/6 Übernachtungen

Anmeldung mit Anzahlung von 150,- € ab sofort bis **31.01.2022**

---

Anmeldung für diese Fahrt bitte bis zum **31.01.2022** bei der vhs Hatzenbühl,

Brunhilde Ballweber Tel.: 07275/4509, email: [vhs@hatzenbuehl.de](mailto:vhs@hatzenbuehl.de)

---

**Infoabend über die Studienreise 2022 - Reise nach Ostfriesland  
C1090091HZ**

Die Teilnehmer erfahren mehr über Orte und Städte, die wir während der Reise besuchen und was sie dort neues an Wissen und Erfahrung sich aneignen können, außerdem erhalten verschiedene Info-Materialien.

Leitung: Manfred Werling, Brunhilde Ballweber

Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus, Mehrzweckraum

Termin: Donnerstag , 24.März 2022, 18:30 – 20:45 Uhr

Gebühr: 0,- €

Dauer: 1 Termine, 3 Ustd.

**Nachtreffen Studienreise 2022- Reise nach Ostfriesland  
C1090093HZ**

Die Studienfahrt 2022 führte uns dieses Jahr nach Ostfriesland mit vielen sehenswürdigen Orten. Diese wollen wir uns nochmals an Hand von Bildern in Erinnerung rufen und uns über die einzelnen Erfahrungen berichten lassen.

Leitung: Manfred Werling, Brunhilde Ballweber

Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus, Mehrzweckraum

Termin: Donnerstag, 28. Juli 202, 18:30 – 20:45 Uhr

Gebühr: 0,- €

Dauer: 1 Termine, 3 Ustd.

---

Anmeldung für alle Kurse ist unbedingt erforderlich bei der Verbandsgemeindeverwaltung Jockgrim, Zimmer 102 oder unter der Telefonnummer: 07271/599143 oder unter [vhs@hatzenbuehl.de](mailto:vhs@hatzenbuehl.de)

Die VHS Hatzenbühl verlangt für Bescheinigung jeglicher Art einen Unkostenbeitrag von 2,00 Euro.